

بودا به معنی بیدار شده است یعنی کسی که به روشنی رسیده که این عنوان اولین بار برای سیدارتا گوتاما یا همان بودا استفاده شده چراکه او به روشنی رسیده است. شاید برای خیلی از ما اتفاق افتاده باشد که به روستایی برویم و می بینیم که اهالی روستا در آب و هوایی تمییز زندگی می کنند پیش خودمان می گوئیم: این ها واقعا زندگی می کنند نه ما که در شلوغی و ترافیک و استرس هستیم!

در صورتی که برخی از همین روستایی ها تصور می کنند ما که در کلان شهرها زندگی می کنیم خوشبخت هستیم. سوال اصلی این است که واقعا کدام افراد خوشبخت زندگی می کنند؟ اصلا ملاک خوشبخت زندگی کردن چیست؟ به اعتقاد من درسته پول خوشبختی نمی آورد ولی حتما فقر بدبختی می آورد...

راه حل خوشبخت زندگی کردن چیست؟

جاری جاپلین با اینکه مشهورترین شخص در دوران خودش بود و پول و ثروت را یکجا داشت اما سال های زیادی از عمرش احساس خوشبختی نمی کرد. یا **داروین** با تمام سرمایه و معروفیتی که داشت بعد از مرگ دخترش احساس خوشبختی نمی کرد. واقعا راه حل خوشبخت زندگی کردن چیست؟

با این همه جنگ و فقر و بدبختی و حیوان آزاری و... می توان خوشبخت بود؟ اصلا حتی اگر من به وضع مالی مساعدی داشته باشم ولی این همه فقر و ناراحتی را ببینم می توانم خوشبخت زندگی کنم؟ داستان این پادکست زندگی کسی است که برای این سوالات جواب دارد فقط باید دقت کنید که باید به راهکار بودا خوب فکر کنید.

هدف این اپیزود این است که هرکسی در تنهایی خودش یک بار هم که شده به این چندسوال اساسی فکر کند که آیا می شود خوشبخت زندگی کرد؟ ملاک خوشبخت زندگی کردن چیست؟

آشنایی با بودا

تقریباً ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح یعنی حدود ۲۵۰۰ سال پیش بودا در جنوب نپال در دامنه های هیمالیا به دنیا آمد. سیدارتا گوتاما اسم اصلی اوست که بعدها به بودا به معنی کسی که روشنی یافته یا بیدار شده معروف شد. جالب است که تا ۲۰۰ سال پیش برخی مورخین تصور می کردند که اصلا بودا وجود خارجی نداشته است. آن ها می گفتند که بودا خدای خورشید بوده یا جز اساطیر غیر واقعی و سمبولیک بوده است.

تا اینکه یک دانشمند هندشناس با دلیل و مدرک ثابت کرد که بودا به عنوان یک شخص بوده و از آن زمان به بعد وجودش به همه ثابت شد. در مورد زندگی بودا به خصوص دوران کودکی و جوانی او افسانه های زیادی مطرح است. یکی از دلایلی که برای این موضوع وجود دارد اینجاست که بودا از اینکه پیروانش به شخصیت و داستان زندگیش توجه کنند اصلا رضایت نداشت.

او همه توجه پیروانش را از شخصیت و زندگی اش دور می کرد و می گفت چیزی که اهمیت دارد آموزه های بودیسم است و باید توجه تان به این آموزه ها باشد. نه اینکه از من بت بسازید و بخواید زندگی من را الگو قرار بدهید و تقلید کنید.

همین موضوع را پیروانش هم رعایت کردند و در کتاب های مقدس بودایی از جزئیات زندگی بودا خیلی کم صحبت شده است. ضمناً بودا تأکید می کرد که مردم به کارهای عجیب بوداییسم ها مثل بلند شدن از روی زمین و طالع بینی و... توجه نکنند و به اصل ماجرا توجه کنند. با اینکه ۲۵۰۰ سال از آن زمان می گذرد ولی با همین روش فقط تأکید روی تعالیم، تقریباً تمام آموزه های بودا سالم باقی مانده است.

شرایط خانوادگی بودا

خاندان بودا از طبقه جنگ آوران بودند و پدرش حاکم یک منطقه بود. آن زمان در هند مردم در طبقات مختلفی دسته بندی می شدند. اولین و بالاترین طبقه برهمن ها بودند. برهمن در تعریف خیلی ساده به معنای روحانی است. آن ها روحانیون مذهبی بودند که فرهنگ دنیای هند در دستشان بود.

برهمن ها متون مذهبی را در پرستشگاه ها و خانه های مردم می خواندند، پیش مردم جایگاه ویژه ای داشتند، اگر کسی می مرد، اگر خشکسالی می شد و... همه به برهمن ها ختم می شد. در نتیجه به همه چیز مسلط بودند.

طبقه دوم جنگ آوران و حاکمان بودند که خاندان بودا از این طبقه بودند. طبقه سوم بازرگان ها بودند و طبقه آخر کارگران بودند. این نظام طبقاتی مقدس هم بود و اصلاً امکان نداشت کسی از یک طبقه بتواند به طبقه دیگری برود. حتی اگر تن یک کارگر به برهمن می خورد این موضوع باعث شرمساری کارگر و ناراحتی برهمن می شد.

پدر بودا با دوتا خواهر ازدواج کرده بود که بودا پسر یکی از این خواهرها بود. مادر بودا چندروز بعد از تولد بودا از دنیا می رود و سرپرستی اش به عهده خاله اش می شود. بودا در خانه پدری با پدر و خاله اش و همسرهای دیگر پدرش و خدمتکارهایش زندگی می کرد. دوران کودکی اش در ناز و نعمت بزرگ شد. بودا ۱۶ سالش که شد با دختری ازدواج کرد. احتمالاً بعدها با چند زن دیگر هم ازدواج کرده است.

بعدها بودا گفت من هیچ پیکری، آهنگ صدایی و رایحه ای را نمی شناسم که فکر و اندیشه یک مرد را مثل پیکر و آهنگ صدا و رایحه بدن یک زن مجذوب خودش کند. بودا در جوانی تعلیم می دید که بتواند پا جای پای پدرش بگذارد. آن دوران تمام لذت های اطرافش او را تحت تأثیر قرار داده بودند.

بودا در اوج جوانی به سه واقعیت مهم زندگی فکر می کرد...

می گفت: من آنطور که دوست داشتم از چشم هایم برای دیدن همه چیزها، از گوش هایم برای شنیدن چیزهایی که دوست دارم، از حس چشایی ام برای چشیدن انواع و اقسام مزه ها، از بدنم برای هرچه قابل لمس بود، لذت می بردم.

در دوران چهارماهه باران های موسمی نوازنده ها احاطه ام می کردند و من از قصر خارج نمی شدم ولی وقتی خوب دقت کردم متوجه شدم تمام این خوشی ها فناپذیر و گذرا است. تهش من هم مثل بقیه پیر می شوم، مریض می شوم و می میرم و هیچ راه گریزی نیست.

او می گوید وقتی به این موضوع فکر می کردم سلامتی و شور زندگی ام از بین می رفت. می گفت درست است که به واسطه شادی و خوشحالی لذت به وجود می آید ولی لذت ها زودگذرند و فانی بودن دنیا و تسلیم شدن در برابر تقدیر برای آدم زجر آور است. بودا در اوج جوانی به سه واقعیت زندگی که فکر می کرد اشتیاق زندگی را از دست می داد. بیماری، پیری و مرگ

بودا فکر می کرد من هم بزرگ می شوم بیمار می شوم، پیر می شوم و می میرم
خب این چه زندگی است!؟

توجه داشته باشید تاکید بودا مبنی بر فناپذیری همه چیز و اینکه او هیچ شور و اشتیاقی به زندگی نداشت، به این معنی نبود که ناامید به زندگی بود اتفاقا برعکس او معتقد بود معمای زندگی راه حلی دارد و آدم باید بتواند آن راه حل را پیدا کند تا بتواند خوشبخت باشد.

باید دنبال چیزی بود که گذرا نباشد و هیچ وقت از بین نرود.

آن بالاترین حد آرامش بود.

چیزی که خیلی از ما آن را نداریم.

برای بودا سلسله مراتب خشک نظام طبقاتی و قربانی کردن مذهبیهون به درگاه خدایان نتیجه ایمانی کورکورانه و جهل بود.

بودا به دنبال راز رسیدن به بالاترین حد آرامش رفت

او قویا فکر می کرد باید روشی ملموس تر و منطقی تر برای توضیح جایگاه انسان در دنیا وجود داشته باشد.

راه حلی که هرچه بود در چهاردیواری خانه نمی توانست آن را پیدا کند.

بودا می گوید فکر کردم خانه برایم زندان است. مکانی آلوده و ناپاک!

آرامشی که من می خواهم با این لذت ها به دست نمی آید.

باید به دنبال راز رسیدن به بالاترین حد آرامش بروم.

باید قصر و زن و بچه و خدمه را رها کنم تا شاید به آن برسم.

احتمالا خانواده بودا با اینکار موافق نبودند و انجام این کار را منوط به این کردند که

بودا از خودش یک وارث داشته باشد.

چون دقیقا بعد از به دنیا آمدن پسرش، بودا موهای سر و صورتش را تراشید و رفت.

اسم پسرش را هم راهوله یعنی بند گذاشته بود.

باور داشت بچه او را پایبند زندگی می کند که او از آن متنفر است.

بعد هم در ۲۹ سالگی برای همیشه از قصر رفت تا راز رسیدن به آرامش مطلق را دریابد.

جستجوی بودا برای آنچه که تسلیم قانون فناپذیری نشود،

آنچه که شاید راز آفرینش انسان باشد، ۶ سال طول کشید.

بودا و ۶ سال مهم و تاثیرگذار زندگی اش

بودا ابتدای سفر خود به یک شهر شلوغ رفت و آنجا ساکن شد. برای او که زندگی شهری را از نزدیک ندیده بود این سبک زندگی برایش خیلی عجیب بود و سوال ها و پرسش های زیادی برایش به وجود آمد.

اینکه این همه آدم در شلوغی شهرها دنبال چه چیزی هستند؟
آیا آن ها احساس خوشبختی می کنند؟
مهم تر از همه بعد از مردن این همه آدم چه اتفاقی برایشان می افتد؟

آن زمان اغلب مردم تصور می کردند انسان زاده می شود، زندگی می کند، می میرد و بعد دوباره در جسم دیگری زاده می شود. چیزی شبیه به نظریه تناسخ و زندگی دوباره!

آن ها اعتقاد داشتند در این تولد دوباره، انسان می تواند به شکل یک انسان، حیوان یا گیاه متولد شود. حتی می تواند به شکل خدا متولد شود ولی حتی خدا هم می توانست بمیرد و در زندگی بعدی اش در مقامی پایین تر متولد شود و زندگی کند.

به این زندگی های دوباره سنساره می گفتند. روحانیون بر همین هم به سنساره باور داشتند. ولی می گفتند در زندگی های مجدد نهایتاً هرکسی می توانست در همان طبقه ای که بود زاده شود. اعتقاد به این چرخه چندین باره تولد برای بودا عذاب آور بود.

بودا دنبال راهی برای برون رفت از این تکرار بود که متوجه شد فقط خودش نیست که ترک دنیا و خانه و خانواده برای جستجوی حقیقت کرده است. او متوجه شد آدم های زیادی با اعتقادات مختلف ترک خانه و شهر کردند و در دل جنگل زندگی می کنند تا بلکه به حقیقت پی ببرند.

جنگل های سرسبز حاشیه دشت بارور رود گنگ محل رفت و آمد صدها نفری بود که در جستوی چیزی بودند که به آن سیر و سلوک قدسی می گفتند. پس برای آشنا شدن با آن ها بودا به دل جنگل رفت.

آشنایی بودا با دو گروهی که اهمیت زیادی در شکل گیری عقایدش داشتند

وقتی بودا به گروه های مختلف جویندگان حقیقت می رسید سعی می کرد راه هایی که آن ها رفتند را هرچه بیشتر درک کند تا شاید زودتر بتواند به مقصود خود برسد.

برای همین کارهایی که آن ها می کردند را تقلید می کرد و در دل مسلک ها و اعتقادات مختلف دنبال چیزی می گشت که به خاطر آن خانه را ترک کرده بود. از بین گروه های مختلف با دو گروه آشنا شد که خیلی برایش اهمیت داشتند.

اول با گروهی آشنا شد که آن ها تمرکز ویژه روی ذهنشان داشتند و تمرین های مراقبه انجام می دادند. آن ها این کار را انجام می دادند تا بتوانند روی ذهنشان مسلط شوند. بودا هم به آن ها اضافه شد و در مدت کوتاهی چنان توانایی از خودش نشان داد که توانست در مدت کوتاهی به سکوت عمیق ذهنش دست پیدا کند.

آنقدر که رهبر گروه به او پیشنهاد داد که رهبری گروه را به عهده بگیرد. ولی بودا قبول نکرد چون احساس کرد هر وقت از مراقبه خارج می شود دوباره همان سوال ها و درد و رنج و مرگ بشر به ذهنش می رسد. با وجود اینکه مراقبه و تمرین های تمرکز ذهن خیلی مفید بود ولی این تمام چیزی نبود که بودا دنبالش بود.

او یک مقایسه جالب می کرد میان شراب خوارها و کسانی که مراقبه می کنند و می گفت: هر دو برای مدتی ذهنشان را آرام می کنند و هر دو پس از مدتی به بدبختی خودشان برمی گردند.

گروه دوم مهمی که بودا با آن ها آشنا شد جوکی ها بودند. جوکی ها معروف بودند به اینکه به سختی و به طرز وحشتناکی ریاضت می کشیدند. آن ها اعتقاد داشتند که جسم و بدن و نیاز مادی ما، سد راه رهایی است.

جوکی ها تلاش می کردند نفس شان را بکشند

آن ها به شکل افراطی سعی در نابود کردن جسم و تعلقات مادی داشتند. همچنین به جای تمرکز روی ذهن تمام تلاش شان را برای کشتن نفس می کردند. می گفتند: تمام نیازهای ما ناشی از نیازهای جسمی است پس تا جایی که می شود باید منشا این نیازها را که همان جسم هست را کشت.

بعضی از آن ها چندین هفته بدون تحرک یکجا می نشستند، بعضی ها چندین ماه روزه می گرفتند، روزی یک دانه بادام می خوردند! مرتاض هایی بودند که روی دست راه می رفتند، غذای شان را روی زمین می ریختند و سعی می کردند حرکات حیوانات را تقلید کنند و...

که امروزه می توانیم در هند جوکی های مرتاض ها را ببینیم که این کارها را می کنند. بودا هم برای مدتی مثل آن ها زندگی می کرد، نفسش را زمان زیادی حبس می کرد، برهنه راه می رفت، روزه های بلندمدت چندین هفته ای می گرفت و روزی یک دانه برنج بیشتر نمی خورد.

خودش می گفت: آنقدر لاغر شده بودم که وقتی می خواستم به عضلات شکم دست بزنم، دستم به مهره های کمرم می خورد. آنقدر ریاضت کشید که مرتاض های دیگر او را الگوی خودشان قرار داده بودند.

حتی بین جوکی های افراطی کمتر کسی پیدا می شد که بتواند پا به پای بودا ریاضت بکشد. ولی بودا با وجود تحمل تمام این سختی ها هنوز به چیزی که می خواست دست پیدا نکرده بود. انگار اسیر قوانین مرتاض ها شده بود و این اسارت را دوست نداشت. دردی بیش از حد ذهنش را تیره می کرد. ریاضت ها هم چیزی نبود که بودا دنبالش می گشت.

دومین نقطه عطف زندگی بودا

برای همین وقتی با ۵۰ تا از یارانش از نزدیک روستایی می گذشت ناگهان تصمیم گرفت این روش را کنار بگذارد. پس وقتی یک زن روستایی یک کاسه فرنی برنج داد بودا آن را گرفت و خورد. بودا دوباره به روش عادی غذا خوردن برگشت البته با رعایت اعتدال و به دور از اسراف!

همین تغییر موضعش باعث شد خیلی از یارانش او را ترک کنند و این دومین نقطه عطف زندگی بودا محسوب می شد. حاصل ۶ سال رنج و سختی و تحمل و ریاضت برای بودا تقریباً هیچ بود. برای همین بودا تصمیم گرفت راه خودش را که راه اعتدال بود امتحان کند. از این لحظه به بعد اعتدال اصل روش انقلابی بودا شد.

اگر بخواهیم روش اعتدال بودا را ساده و خلاصه تر کنیم باید بگوییم تمرکز بودا روی دوتا مسئله بود. اول مسلط شدن به ذهن با مراقبه؛ چون اعتقاد داشت نوع نگاه و ذهنیت ما به دنیا در برداشت از چیزهای مختلف تاثیرگذار است.

دوم ترک تعلق از نیازهای مادی و جسمی البته نه با شدت روش جوکی ها بلکه با اعتدال پس شد کار کردن روی ذهن با مراقبه و یوگا و ترک نیازهای مادی زندگی اما هر دو با اعتدال برای آدم های امروزی که درگیر تکنولوژی هستند اصلاً زمانی برای کار کردن روی ذهن شان باقی نمی ماند از طرفی خواسته های ما روز به روز بیشتر می شوند.

بودا با این یافته ها آماده بود که تمام تلاشش را صرف دگرگونی خودش کند. او در سن ۳۵ سالگی به روستایی رفت با منظره عالی و رودخانه ای که از کنار روستا می گذشت. آنجا زیر یک درخت انجیر نشست و اولین مکاشفه خودش را آنجا داشت. مکاشفه حالتی میان خواب و بیداری که شخص با درک معنوی و روحی که دارد از امور متافیزیکی آگاه می شود.

بودا به نیروانا رسید

در این مکاشفه بودا زندگی های گذشته خودش را در قالب انسان و حیوان و ... دید. فهمید تا روحش آرامش نگیرد، اسیر این تولدها و مرگ ها است. آنجا زیر درخت انجیر بود که سیدارتا گوتاما، بودا شد. امروزه این مکان هر روز زیارتگاه هزاران طرفدار آیین بودا است.

بودا به نیروانا رسیده بود. نیروانا حالتی از رهایی ناب است که مستقیم از درون تجربه می شود. حسی فوق العاده و غیرقابل توصیف از رهایی! بودا به ذهنش مسلط شده بود و از طرفی توانسته بود زیاده خواهی و نفرت و توهم را از خودش دور کند. معنای واژه نیروانا در اصل یعنی خاموش کردن آتش و مقصود بودا این بوده که تمام پریشانی ها و نگرانی ها خاموش می شوند و از بین می روند.

نیروانا پایان حرص و طمع، پایان نادانی و خودپسندی، پایان کینه و نفرت بود. البته بودایی ها اعتقاد دارند هیچ کس قادر نیست واژه نیروانا را توصیف کند. چراکه حس خاص آرامش ذهن به دور از تمام بدی ها و مملو از عشق است. بودا احساس می کرد حالا رسالت تازه ای هم دارد.

اینکه تجربه اش را در اختیار آدم های دیگر بگذارد تا آن ها زجر کمتری بکشند. پس اول رفت سراغ آن ۵ جوکی که یارانش بودند. آن ها ابتدا تمایلی به دیدنش نداشتند ولی بعد که متوجه دگرگونی بودا شدند به راهش اعتقاد پیدا کردند. بودا اعتقاد پیدا کرده بود که انسان ها به واسطه بازتاب کردار و رفتارشان

یعنی همان کارما می توانند در سرنوشت زندگی شان نقش داشته باشند و متناسب با این کارما در تولدهای بعدی جایگاه بهتر یا بدتری داشته باشند. برای رسیدن تمام مردم به نیروانا بودا یافته هایش را که به عنوان ۴ حقیقت انکار ناپذیر بود را با بقیه در میان گذاشت.

فلسفه بودیم بر پایه ۴ حقیقت است

این ۴ حقیقت بسیار ساده اساس فلسفه بودیسم است. دین بودا همین الان چهارمین دین دنیاست و تقریباً ۵۰۰ میلیون نفر بوداییسم داریم. نکته جالب این است که این دین اعتقادی به خالق هستی ندارد. برخلاف تمامی ادیان ابراهیمی دیگر مثل مسیحی، اسلم و یهود که تمام تعالیم شان روی خداست، آیین بودا حتی یک کلام از خدا حرف نمی زند.

بودا اعتقاد داشت مباحث مربوط به خدا در ذهن بشر نمی گنجد. برای همین بهتر است که بهش فکر نکنیم. به موضوعات مهم تر فکر کنیم مثلاً الان که حیات و زندگی داریم چه کار کنیم که بدون رنج زندگی کنیم.

چهارمین دین دنیا اصلاً از خدا حرف نمی زند برای همین خیلی از اندیشمندان بودیسم را دین نمی دانند، بیشتر آن را آیین و سبک زندگی می دانند. آیینی که بر پایه ۴ حقیقت است که یک بودایی باید آن ها را پذیرفته باشد.

۴ حقیقت آیین بودیسم چیست؟

۱ / زندگی تماماً رنج و عذاب است و هیچ گریزی از آن نیست. زاینده شدن رنج است، پیری، مرگ، بیماری و... رنج است.

۲ / تمام رنجی که ما از زندگی می کشیم ناشی از یک چیز است: زیاده خواهی آدم

۳ / چون رنج یک علت قابل شناسایی دارد پس می تواند پایانی هم داشته باشد.

۴ / این حقیقت همان راهی است که بودا برای پایان رنج انسان به آن رسیده بود. یک طریقت هشت گانه که اصول اصلی آیین بودا است. پس حقیقت چهارم راه هشت گانه رهایی از رنج است. با رعایت این اصول خیلی از یارانش هم توانستند مثل خودش به نیروانا برسند. آن ها هم این حس رهایی ناب را از درون حس کردند و خوشبخت زندگی کردند.

در آیین بودا رسیدن به نیروانا فقط مخصوص پیامبران یعنی بودا نبود. هرکس دیگری هم می توانست به نیروانا برسد کمالینکه خیلی ها هم رسیدند. این هم یک تفاوت دیگر با دیگر ادیان است که در ادیان دیگر معمولاً پیامبر فاصله ای با مردم دارد که یک فرد هرچقدر هم خوب باشد نمی تواند به جایگاه پیامبر برسد.

اصل اول از اصول هشت گانه

شناخت درست:

یعنی درک واقعیت های زندگی و آگاهی از ۴ حقیقت شریف
یعنی اول باید درک درستی از این چهار حقیقت داشته باشید و آن ها را پذیرفته باشید

اصل دوم از اصول هشت گانه

نیت درست:

نیت واقعی برای دست کشیدن و چشم پوشی از تعلقات مادی، نیت رسیدن به آزادی و بی آزاری،
یعنی وقتی از تعلقات چشم پوشی کنی و به آزادی برسی در کنارش نباید آزاری هم به دیگران برسانی.

اصل سوم از اصول هشت گانه

گفتار درست:

شیوه گفتاری بدون **دروغ**، خودداری از بدگویی، درشت گویی، ناسزا و ...

اصل چهارم از اصول هشت گانه

کردار درست:

رفتارت باید به گونه ای باشد که برای هیچ موجودی زیانی نداشته باشد.
خودداری از آزار، کشتار و تبعیض تمام موجودات یعنی حق ندارید جان حیوانی را بگیرید، بکشید و بعد بخورید!
خودداری از گرفتن چیزی که به ما تعلق ندارد.
رابطه جنسی نامناسب یعنی رابطه با زور، با کودکان نابالغ
توجه کنید که ۲۵۰۰ سال پیش بودا در آیینش در مورد حمایت از حیوانات و نفی ازدواج کودکان نابالغ صحبت می کند.

اصل پنجم از اصول هشت گانه

معاش و شغل درست:

خودداری از مشاغلی که باعث آزار می شود مثل اسلحه فروشی، حیوان فروشی،
اعمال و تلقین نظر خود به دیگران حتی به اسم گسترش آیین یا هدایت به ویژه اگر با زور همراه باشد.
حتی او می گوید برای ترویج بودیسم هم نباید نظر خودتان را القا کنید.

اصل ششم از اصول هشت گانه

کوشش درست:

کوشش برای بهتر کردن اوضاع در گام اول دور ماندن از خواسته های ناشایست همراه با شکوفا کردن تمایلات خوب مثل اعتماد به نفس و عزت نفس در گام دوم غلبه کامل بر آداب ناشایست همراه با ایجاد عادات نیک

اصل هفتم از اصول هشت گانه

اندیشه درست:

رسیدن به آگاهی که از طریق آن بتوان اصل واقعیت چیزها را با ذهنی باز دید. اندیشه آزاد از لذت و شهوت

اصل هشتم از اصول هشت گانه

تمرکز درست:

منظور همان مراقبه و تمرکز صحیح از طریق یوگا است. کسی که این هشت اصل رهایی از رنج را رعایت کند و به آن ها عمل کند دزدی نمی کند، دروغ نمی گوید، نه انسان و نه حیوانی را نمی کشد، از زیورآلات و طلا و جواهر دوری می کند، هیچ وقت از چوب و شمشیر و هر سلاح دیگری استفاده نمی کند و...

تمام تعالیم بودا در عمل برای مردمی که همان زمان از صبح تا شب مشغول کار بودند قابل انجام نبود. ولی بودا برای آن ها هم راهکار داشت. او می گفت کارمای کار شما در این دنیا باعث می شود تا در زندگی بعدی تان جایگاه بهتری داشته باشید. و برای جایگاه بهتر فقط کافی است انسان بهتری باشید.

با این اعتقاد بودا سرنوشت آدم ها را از دست روحانیون در آورد و به خود مردم داد. حالا دیگر خوبی و بدی آدم ها ربطی به طبقه اجتماعی شان نداشت. بسیار جالب است که حتی خدا هم در این بهتر شدن نقشی نداشت فقط خود شخص و اعمال خودش بود. بودا گفت: چراغ خودت باش و پناه دیگری جستجو نکن.

بودا شهر به شهر می رفت و تعالیمش را به گوش مردم می رساند. روز به روز طرفدارانش بیشتر می شد. حاکمان شهرهای مختلف هم که می دیدند آیینش صلح را به همراه می آورد خیلی کاری به او نداشتند و اکثرا هم جز پیروانش می شدند.

یکی از این حاکمان که محو تعالیم بودا شده بود به او پیشنهاد داد که داخل شهر بماند و منطقه بزرگی را به او داد تا با پیروانش بتواند آنجا زندگی شان را راه بیندازد. تاسیس این جایگاه و جایگاه های شبیه به آن در استقرار بودیسم کمک زیادی کرد.

افزایش روز افزون طرفداران آیین بودیسم

جاهایی که بودا و یارانش طی فصل ها و باران های موسمی اطراق می کردند، اولین سومه های بودیسم تاسیس شد.

با توجه به افزایش روز افزون راهب های بودایی، قوانینی هم برای راهب ها تعیین شد. زندگی راهب ها ۲۲۷ قانون دارد که هنوز هم تا حدود بسیار زیادی رعایت می شود. اصولا برای ورود به انجمن راهب ها قوانین زیادی وجود دارد ولی برای خروج کافیسیت تا خرجه اش را دربیابورد.

راهب ها مجاز هستند از مال دنیا فقط ۸ چیز داشته باشند؛ ۳ تا ردا که خیلی هم نباید زیبا باشد و جلب توجه کند، سوزن نخ کوچک، تیغ که هر روز بتواند موهای سرشان را بزنند و کاسه طلب یا همان کاسه گدایی راهبه ها راهبه ها هر روز با این کاسه دور می چرخند و مردم در کاسه شان غذا می ریزند راهبه ها می توانند راهنمای مردم باشند و در عوض مردم هم به آن ها غذا بدهند.

وقتی مردم به راهب غذا می دهند اینطوری نیست که فکر کنند به گدا غذا می دهند بلکه این کار در فرهنگ مردم کاملا جا افتاده است و با احترام این کار را انجام می دهند.

بودا بیش از نیمی از عمرش را صرف راهنمایی و هدایت مردم کرد و از هیچ تلاشی دریغ نکرد و اساس تعالیمش هم محبت و عشق بی حد و مرز بود. در دوران پیری پسر عمویش به او پیشنهاد داد که او را رهبر گروهش کند. ولی بودا به خاطر افراط در ریاضتی که پسر عمویش داشت قبول نمی کرد.

پسر عمویش هم با او بد شد و سه بار تلاش کرد بودا را بکشد که نتوانست. یکبار سربازی را فرستاده بود تا او را بکشد که سرباز تحت تاثیر بودا قرار گرفت و یکی از یاران باوفای او شد. او به طور کلی شخصیتی کاریزماتیک و گیرا داشت.

پیروان من نیاز به پیشوا ندارند

بودا نه تنها کسی را مجبور نمی کرد آیینش را قبول کنند بلکه به کسانی که با یک نگاه شیفته او می شدند، می گفت: کمی بیشتر و با ذهن باز فکر کنید.

بودا در سن ۸۰ سالگی روزهای آخر عمرش را طی می کرد که یکی از یاران نزدیکش به او گفت: بعد شما ما باید به چه کسی تکیه کنیم؟ چه بر سر پیروان بودا می آید؟ جانشین شما چه کسی است؟

بودا جواب داد: نیازی نیست من جانشینی داشته باشم. پیروان من به پیشوا نیاز ندارند.

آن ها به آموزه های من نیاز داشتند که در اختیارشان قرار دادم.

پیام آخر بودا به پیروانش این بود: سرشت همه چیز تباهی است. بی نیاز باشید تا رها شوید ...

بعد از مرگ بودا بین خاندان های مختلف سر اینکه خاکسترش را کجا دفن کنند جر و بحث شد. آخر سر قرار شد خاکسترش میان هشت خاندان تقسیم شود و هرکدام از آن ها جایی که خاکستر را دفن کردند یک معبد ساختند.

بودا به پیروانش یاد داده بود که در خصوص مسائل مختلف دور هم بنشینند و به اجماع برسند.

پس بعد از مرگ بودا که خطر تحریف آموزه هایش بودیسم را تهدید می کرد،

بیش از ۵۰۰ نفر از پیروان بودا دور هم جمع شدند تا در مورد جمع بندی آموزه ها به اجماع برسند و این کار را کردند. این اجماع دوبار دیگر بعد از مرگش هم انجام شد و تقریباً ۵۰۰ سال بعد از مرگ بودا تمام آموزه های بودا با اجماع کامل به صورت مکتوب درآمد.

آموزه های بودا چگونه در کشورهای دیگر فراگیر شد؟

آیین بودا این موضوع را مدیون یک حاکم دیکتاتور است. ۲۰۰ سال بعد از مرگ بودا یک دیکتاتور به نام آشوکا بخش های بزرگی از هند را زیر سلطه خودش داشت و مخالفانش را به شدت شکنجه می کرد.

آشوکا تحت تعالیم بودا ناگهان تغییر کرد و به حل تعارض های خود پرداخت و وقتی به رنج و بدبختی که سر مردم آورده بود فکر می کرد، احساس پشیمانی می کرد و این پشیمانی را رسماً اعلام کرده بود. او عهد کرد از آن به بعد با عدالت فرمانروایی کند.

آشوکا، مکان هایی که بودا تاسیس کرده بود را پیدا و گسترش داد و تعالیم بودا را روی ستون های سنگی بزرگی در این مکان ها ثبت کرد. او در سراسر هند قانون مجازات مرگ را برداشت، برده ها را آزاد کرد در پایتخت قربانی کردن حیوانات ممنوع شد.

حیوان های زیادی مثل لاکپشت و جوجه تیغی و ... که نسلشان در حال انقراض بود را حفاظت شده اعلام کرد. بعد از آن پیک هایی به خارج از هند فرستاد تا اصول بودا را به سریلانکا، خاورمیانه و سراسر آسیا ببرند. بودیسم تا ۱۵۰۰ سال بعد آیین اصلی مردم هند شد و آیین بودا روز به روز گسترش یافت.

تقریباً ۵۰۰ سال بعد از میلاد مسیح زمانی که اروپا در قرون وسطا بود، در هند اولین دانشگاه بزرگ دنیا مبتنی بر آموزه های بودا تاسیس شد. ساختمانی بزرگ با هزاران دانشجو که ۲۰۰ روستا غذا و مایحتاج دانشگاه را تامین می کردند.

ساختمان ۹ طبقه ای که تمام آموزه های بودا را نگه داری می کرد و اروپا به آن حسادت می کرد. فیلسوف بزرگ اروپایی، شوپنهاور هم که البته مظهر فیلسوفان خدانابور بود، می گفت: من تمام اندیشه ها و عقاید را مدیون بودا هستم. مثل میلیون ها آدم دیگر که از او الهام گرفته اند من هم از او الهام گرفتم.

کشفیات بودا هنوز الهام بخش انسان های زیادی است

زندگی بودا خیلی از نیرومندترین باورها و عادات ما را به مبارزه می طلبد. شاید نتوانیم روشی را که تجویز کرده به طور کامل عمل کنیم اما سرمشق او بعضی از راه ها را روشن می کند تا بتوانیم انسانیتمان را تقویت کنیم چیزی که الان دنیا خیلی به آن نیاز دارد.

مراقبت از زندگی موجودات زنده و عدم اعمال خشونت بنیان دستورهای اخلاقی بودا است. بودا می گفت: با همه جانداران همچون مادری رفتار کنید که با چنگ و دندان از تنها فرزندش پاسبانی می کند. آیین بودا جز معدود آیین هایی در دنیا است که در آن هیچ حیوانی قربانی نمی شود و

کشتن حیوان ها که برای اکثر مردم دنیا یک عادت است به شدت طرد می شود.
بودا بزرگترین کاری که کرد این بود که پرسش را از اینکه آیا خدایی وجود دارد یا نه عوض کرد
تا بپرسیم صرف نظر از اینکه آیا خدایی وجود دارد یا نه، چطور باید رفتار کنیم؟

به دور از خشم، کینه، کشتار و با مهربانی و عشق!
چیزی که بودا ۲۵ قرن پیش کشف کرد هنوز الهام بخش میلیون ها نفر در سراسر دنیا است.